










日付	昼		3時
	献立名	主な食品	
1 15 (火)	つぶし粥 豆腐の煮つぶし おろし煮	米 / (絹)豆腐,人参,たまねぎ,だし昆布,片栗粉 / 大根, だし昆布,片栗粉	りんご
2 16 (水)	つぶし粥 野菜の煮つぶし きゃべつのクタクタ煮	米 / 凍り豆腐,じゃがいも,人参,たまねぎ,だし昆布,片栗粉 / キャベツ,だし昆布,片栗粉	ピオーネ 
3 17 (木)	つぶし粥 ほぐし煮魚 クタクタ煮 	米 / 白身魚,たまねぎ,だし昆布,片栗粉 / ほうれん草, 大根,人参,だし昆布,片栗粉	梨
4 18 (金)	つぶし粥 野菜の煮つぶし クタクタ煮	米 / (絹)豆腐,人参,たまねぎ,小松菜,だし昆布,片栗粉 / はくさい,だし昆布,片栗粉	ピオーネ
5 19 (土)	つぶし粥 クタクタ煮 梨	米 / 凍り豆腐,たまねぎ,ほうれん草,人参,さつまいも,だ し昆布,片栗粉 / 梨	りんご果汁 
7 28 (月)	つぶし粥 野菜の煮つぶし クタクタ煮 	米 / (絹)豆腐,じゃがいも,人参,たまねぎ,だし昆布,片栗粉 / 小松菜,だし昆布,片栗粉	ピオーネ
8 29 (火)	つぶし粥 高野豆腐のつぶし煮 クタクタ煮	米 / 凍り豆腐,じゃがいも,たまねぎ,人参,だし昆布,片栗粉 / チンゲンツアイ,キャベツ,だし昆布,片栗粉	巨峰
9 23 (水)	つぶし粥 ほぐし煮魚 野菜の煮つぶし 	米 / 白身魚,大根,だし昆布,片栗粉 / 大根,人参,きゅう り,だし昆布,片栗粉	梨 
11 25 (金)	つぶし粥 野菜のクタクタ煮 レタスのスープ 	米 / 凍り豆腐,茄子,人参,たまねぎ,だし昆布,片栗粉 / レタス,焼ふ,だし昆布,片栗粉	りんご
12 26 (土)	つぶし粥 クタクタ煮 巨峰	米 / 焼ふ,(絹)豆腐,たまねぎ,人参,ほうれん草,だし昆 布,片栗粉 / 巨峰	りんご果汁
14 (月) 30 (水)	つぶし粥 ほぐし煮魚 野菜の煮つぶし 	米 / 白身魚,小松菜,だし昆布,片栗粉 / かぼちゃ,人参, たまねぎ,だし昆布,片栗粉	梨
24 (木)	つぶし粥 野菜の煮つぶし クタクタ煮 	米 / (絹)豆腐,茄子,人参,たまねぎ,だし昆布,片栗粉 / きゅうり,だし昆布,片栗粉	ピオーネ 
誕生会 10 (木)	つぶし粥 野菜の煮つぶし マッシュポテト	米 / (絹)豆腐,キャベツ,人参,たまねぎ,だし昆布,片栗粉 / じゃがいも,だし昆布	ピオーネ

月平均栄養価 エネルギー 189kcal たんぱく質 6.1g 脂質 2.1g

- 上記以外にミルクがつきます。
- 献立は諸事情により、変更することがあります。



箕面市がすすめる 「朝食宣言！」～毎日食べます「朝ごはん」～  
3つのアクション 「食は健康！」～野菜たっぷり「バランスごはん」～  
「お米習慣！」～旬と味わう「お米のごはん」～



朝ごはんには「脳」を目覚めさせるという大切な役割があります。「脳」は寝ている間もエネルギーを使っている  
ので、朝にはエネルギーが少なくなっています。朝から元気に過ごすために、朝ごはんをしっかり食べて1日を  
元気にスタートしましょう。